

# Blue <sup>FOR YOUR</sup> Health <sup>SM</sup>

 BlueCross BlueShield  
of New Mexico



 TURQUOISECARE

Otoño 2024

## EN EL INTERIOR

- 3 VACÚNESE CONTRA LA GRIPE Y EL COVID-19
- 6 RECURSOS PARA ASEGURADOS

PRSRT STD  
U.S. Postage  
PAID  
Dallas, TX  
Permit No. 3238

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico  
Medicaid Operations  
P.O. Box 27838  
Albuquerque, NM 87125-7838



Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al **866-689-1523** (TTY/TDD: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **855-710-6984** (TTY: **711**).

Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deę', t'áá jik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **855-710-6984** (TTY: **711**).

*Blue for Your Health* se publica para los asegurados de la póliza Medicaid de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM).

Medicaid Operations  
P.O. Box 27838  
Albuquerque, NM 87125-7838

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Sitio web: [espanol.bcbsnm.com/medicaid](http://espanol.bcbsnm.com/medicaid)

Ninguno de los prestadores de servicios médicos mencionados en este documento son empleados de BCBSNM, y son prestadores de servicios médicos ajenos a BCBSNM. Nada de lo expresado en *Blue for Your Health* debe interpretarse como consejo médico. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido que pueda afectar su salud, hable con su profesional médico.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Los programas que BCBSNM ofrece, como enfermería telefónica 24/7 Nurseline, no reemplazan la atención de su médico. Consulte a su médico para resolver cualquier duda o inquietud médica que tenga.

La información sobre los servicios médicos con cobertura es un resumen breve. Esta información no representa una descripción completa de los servicios médicos con cobertura. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, consulte su *Manual del asegurado* o comuníquese con Atención al Asegurado de BCBSNM Medicaid al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para servicio TTY.

Los beneficios, la lista de medicamentos, la red de farmacias y/o la red de prestadores de servicios médicos están sujetos a cambios.

ModivCare es una compañía independiente que administra los servicios de transportación para BCBSNM Medicaid.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, administra beneficios farmacéuticos para BCBSNM Medicaid.

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSNM Medicaid Otoño 2024



## Únase a las reuniones híbridas de nuestra Junta Asesora

¿Queremos conocer su opinión! ¿Tiene preguntas sobre su plan de salud BCBSNM Medicaid? Queremos escuchar su experiencia con respecto a los servicios que recibe. También puede compartir sus ideas sobre formas en que podemos mejorar. La manera más fácil de ser escuchado es asistiendo a una reunión de la Junta Asesora de Asegurados (MAB, en inglés). Las reuniones de MAB tienen lugar seis veces al año. Tratamos temas como el reembolso de millas, servicios de apoyo a la recuperación, consultas virtuales, programa de recompensas Turquoise Rewards y muchos más. Todos los asegurados de BCBSNM Medicaid son bienvenidos.

La Junta Asesora de Indígenas Estadounidenses (NAAB, en inglés) se reúne al igual que MAB, pero trimestralmente. En estas reuniones NAAB proporciona información al plan de salud BCBSNM Medicaid sobre temas relacionados con los indígenas estadounidenses. Estos temas pueden incluir cuestiones relacionadas con la cobertura médica o los servicios que usted recibe. NAAB puede incluir representantes tribales designados, así como asegurados del plan que sean indígenas estadounidenses.

Sabemos que su tiempo es valioso. Los asegurados (de 18 años de edad o mayores) que participen en una reunión de MAB o NAAB son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$25.

TARJETA DE REGALO DE \$25

### Cómo participar:

- Los asegurados pueden participar de manera presencial, por teléfono o en modalidad virtual.
- Para obtener más información, llame a Christine al **505-816-4316**.
- Para ver el calendario de reuniones, visite [espanol.bcbsnm.com/turquoise-care](http://espanol.bcbsnm.com/turquoise-care).
- Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

### Actualizaciones de la Lista de medicamentos de BCBSNM

BCBSNM y el Comité de Farmacia y Terapéutica de Prime Therapeutics han hecho cambios en la Lista de medicamentos de BCBSNM. Para ver un resumen completo de los cambios, visite [espanol.bcbsnm.com/turquoise-care](http://espanol.bcbsnm.com/turquoise-care). Haga clic en *Detalles de la cobertura*. Escoja *Cobertura de medicamentos*, luego haga clic en *Actualizaciones de la lista de medicamentos*. Una vez allí, puede ver toda la Lista de medicamentos y obtener más información sobre sus beneficios de medicamentos. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para conocer esta información.

# ¡Vacúnese contra la gripe y el COVID-19!

Mantenerse sano es importante. Las vacunas contra la gripe y el COVID-19 pueden ser útiles.

## ¿Por qué hay que vacunarse?

- Las vacunas ayudan al organismo a combatir la gripe y el COVID-19.
- Pueden evitar que se enferme gravemente.
- Ayudan a detener la propagación de estos virus a su familia y amigos.

## ¿Quién debe vacunarse?

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe todos los años.
- La vacuna contra el COVID-19 también se recomienda a partir de los 6 meses de edad.

## Cuándo y dónde vacunarse

- Vacúnese contra la gripe todos los años antes de que comience la temporada gripal.
- Vacúnese contra el COVID-19 en cualquier momento.

■ Vacúnese con un profesional o farmacia de la red. Para encontrar un profesional de la red, acceda a [espanol.bcbsnm.com/find-care/providers-in-your-network/find-a-doctor-or-hospital](https://espanol.bcbsnm.com/find-care/providers-in-your-network/find-a-doctor-or-hospital).

## Manténgase seguro con BCBSNM

BCBSNM está a su disposición para ayudarlo. Nuestro programa Care Van® ofrece vacunación contra la gripe en todo el estado. Para obtener información sobre próximos eventos de Care Van, siga a BCBSNM en Facebook y X, o visite [espanol.bcbsnm.com/turquoise-care](https://espanol.bcbsnm.com/turquoise-care). También puede llamar al **877-232-5518** (TTY: **711**).



## Cuidar la salud de los estudiantes, del personal y de la comunidad

Los Centros de Salud Escolares (SBHC, en inglés) son clínicas que están dentro del recinto escolar o en sus alrededores. Las clínicas pueden ofrecer los siguientes servicios:

- atención de la salud física
- exámenes físicos deportivos
- atención de salud mental
- servicios dentales

Hay más de 80 clínicas SBHC en Nuevo México que atienden a estudiantes, personal y miembros de la comunidad. Es posible que su niño o adolescente pueda asistir a visitas de control y hacerse exámenes en un SBHC. También se ofrecen servicios de salud mental, consejería sobre el consumo de sustancias y educación sobre nutrición. Llame a su SBHC para programar un examen de bienestar hoy mismo. Para obtener una lista de las ubicaciones de SBHC, visite [nmasbhc.org/school-based-health-centers/sbhc-directory](https://nmasbhc.org/school-based-health-centers/sbhc-directory) (solo está disponible en inglés).

## ¿Qué es EPSDT?

La detección, el diagnóstico y el tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, en inglés) implican un chequeo de rutina de la salud, el desarrollo y el bienestar de su hijo. Estas consultas proporcionan exámenes físicos, vacunas, análisis de laboratorio, pruebas de detección y educación para la salud.

¿Qué sucede después? Si el profesional médico de su hijo detecta algún problema, lo derivará para que se haga pruebas o tratamientos adicionales.

Los servicios de EPSDT son para todos los niños recién nacidos hasta los 21 años. Queremos que su hijo esté sano. Asegúrese de programar los chequeos de EPSDT de su hijo.

Si necesita ayuda para encontrar a un profesional médico, llame a Atención al Asegurado de BCBSNM al **866-689-1523**.

# Consejos para controlar la presión arterial

¿Sabía que aproximadamente 100 millones de estadounidenses tienen presión arterial alta? La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso” porque puede pasar desapercibida.

La presión arterial alta no tratada puede causar enfermedades cardíacas, derrame cerebral, insuficiencia renal y otros problemas de salud. La prevención y el tratamiento de la presión arterial alta son fundamentales.

## Cambiar su estilo de vida

Para intentar controlar su presión arterial, puede realizar los siguientes cambios en su estilo de vida:

### ■ Elija opciones de alimentos saludables.

Considere el plan Dietary Approaches to Stop Hypertension, conocido como DASH. Este plan de alimentación incluye cereales integrales, frutas, verduras, aves, pescado, frutos secos y productos lácteos con bajo contenido de grasa.

### ■ Realice actividad física con regularidad.

Intente hacer 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar deprisa o andar en bicicleta, cinco días a la semana.

■ **Reduzca la sal en su dieta.** Elija alimentos con bajo contenido de sodio. Cuando cocine, utilice especias en lugar de sal.

■ **Deje de consumir tabaco y de vapear.** Hable con su profesional médico sobre formas de dejar este hábito.

### ■ Reduzca o cese el consumo de alcohol.

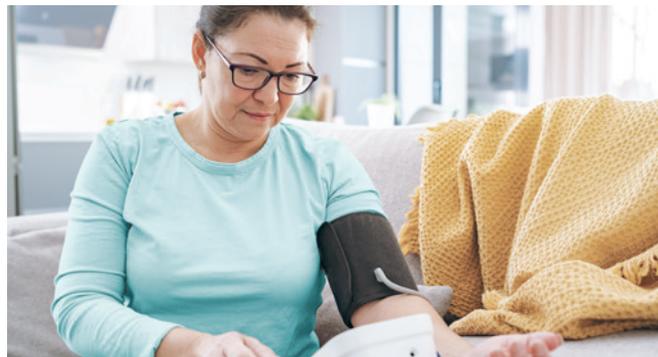
Conozca los riesgos del alcohol, que pueden incluir el aumento de la presión arterial.

■ **Duerma lo suficiente.** Dormir ayuda a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables.

### ■ Tome los medicamentos según las indicaciones.

En algunos casos, los cambios en el estilo de vida pueden no ser suficientes para controlar la presión arterial. Su profesional médico puede recetarle medicamentos que lo ayuden a reducirla.

Si tiene preguntas sobre el control de la presión arterial, programe una cita con su profesional médico. ¡Visitar a su profesional médico puede convertirlo en candidato a la recompensa de Turquoise Rewards por Chequeo del Prestador Principal de Servicios Médicos (PCP, en inglés) para Adultos! Llame a Turquoise Rewards al **877-806-8964** (TTY: **711**) para obtener más información.



## Desafío Sin Tabaco Ni Vapeo



*¡BCBSNM ofrece una nueva oportunidad para recibir recompensas con Turquoise Rewards!*

Los asegurados que tengan de 10 a 21 años pueden ganar 200 puntos de recompensa si completan la actividad educativa Sin Tabaco Ni Vapeo. Puede utilizar sus puntos de recompensa para comprar artículos divertidos y saludables en el catálogo de Turquoise Rewards. Funciona de la siguiente manera:

1. Visite **turquiserewards.com**.
2. Realice la actividad educativa Sin Tabaco Ni Vapeo.
3. ¡Gane 200 puntos de recompensa, canjeables por artículos del catálogo de Turquoise Rewards!
4. ¡Participe en el Desafío Sin Tabaco Ni Vapeo y reciba un regalo sin costo!

Para obtener esta recompensa, los miembros tienen que terminar la actividad entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2024. Los puntos se sumarán inmediatamente después de que se complete la actividad. Recuerde lo siguiente: los puntos no tienen valor en efectivo y solo pueden utilizarse en la tienda en línea de Turquoise Rewards.

¡No se lo pierda! ¡Realice hoy mismo la actividad Sin Tabaco Ni Vapeo y disfrute de las recompensas!

Para obtener más información y conocer otras recompensas de Turquoise Rewards, visite **turquiserewards.com**.



## Protección de su información

Como asegurado de Blue Cross Turquoise Care, recibirá un aviso. Este aviso explica cómo se puede usar y compartir su información médica protegida (PHI, en inglés).

La PHI incluye la información médica. También incluye información sobre sus beneficios de Turquoise Care. La PHI se puede comunicar verbalmente, por escrito o en forma electrónica.

BCBSNM participa en un contrato con la Health Care Authority (HCA) de Nuevo México para ofrecer la cobertura médica de Blue Cross Turquoise Care. Si es asegurado de Blue Cross Turquoise Care, BCBSNM tiene acceso a su PHI en todas sus formas.

### Cómo usamos o compartimos su PHI.

BCBSNM usa su PHI para administrar la cobertura médica y para ayudarle a obtener servicios de sus profesionales médicos. BCBSNM comparte su PHI con sus profesionales médicos y otras organizaciones pertinentes, como la HCA. También compartimos su

PHI para ayudar con las siguientes cuestiones:

- salud pública
- cuestiones de seguridad
- otras actividades legales o de dependencias judiciales

Le informamos que BCBSNM solo comparte su PHI cuando la ley lo permite.

**Cómo protegemos la PHI.** BCBSNM cuenta con políticas, procedimientos y controles de seguridad rigurosos para proteger su PHI, ya sea en forma verbal, escrita o electrónica. Los empleados de BCBSNM se capacitan en privacidad y seguridad al menos una vez al año. Los empleados tienen que cumplir con todas las políticas y procedimientos de privacidad y seguridad.

Para obtener más información sobre este aviso de privacidad o sus derechos, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

También puede visitar **[espanol.bcbsnm.com/legal-and-privacy/privacy-notice-and-forms](http://espanol.bcbsnm.com/legal-and-privacy/privacy-notice-and-forms)**.



La depresión durante el embarazo o después de tener un bebé es frecuente y no hay que pasarla por alto. Hable con su médico sobre la posibilidad de evaluar si existe depresión antes y después del parto. Vea este breve video y permítanos ayudarle a dar el siguiente paso. Vaya a **[bcove.video/3OTfrsW](https://bcove.video/3OTfrsW)** o escanee el código QR.

## ¿Lucha contra la opiomanía?



Dejar de consumir opioides puede ser difícil, pero no tiene que hacerlo en soledad. Cuando llegue el momento de dejarlos, el tratamiento con medicación puede ser útil. Vea este breve video sobre tratamiento y apoyo.



Vaya a **[bcove.video/3uRG8aG](https://bcove.video/3uRG8aG)** o escanee el código QR.

# Recursos para asegurados

Como asegurado de BCBSNM, tiene recursos a su disposición. Estos se incluyen como beneficio y no tienen costo para usted. Estos son algunos de los programas y servicios:

- servicios de manejo de enfermedades para personas con riesgo de problemas de salud crónicos, como asma y diabetes;
- programas farmacéuticos para ayudarle con el manejo de medicamentos y aprender al respecto;

■ ayuda para la transición después del alta luego de un evento de enfermedad mental.

La siguiente tabla es una lista de algunos de los programas que tiene a disposición como asegurado de BCBSNM Medicaid. Puede inscribirse o cancelar su inscripción en cualquiera de estos programas. Para obtener más información y novedades, visite el sitio web para asegurados [espanol.bcbsnm.com/turquoise-care](http://espanol.bcbsnm.com/turquoise-care). También puede llamar al **877-232-5518** (TTY: **711**).

Programas preventivos y de bienestar	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Programa para dejar de fumar	Asegurados mayores de 18 años que: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ consuman productos con tabaco;</li> <li>■ quieran dejar de fumar;</li> <li>■ hayan recibido una receta médica con ayudas para dejar de fumar.</li> </ul>	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ un coordinador de servicios médicos especializado, que puede brindar educación y consejería;</li> <li>■ una línea telefónica sin costo exclusiva de BCBSNM, <b>877-262-2674</b>.</li> </ul>
Programas de salud y enfermedades físicas y administración de casos clínicos	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Manejo de problemas médicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asma</li> <li>■ Diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asegurados menores de 18 años con diagnóstico de asma</li> <li>■ Asegurados mayores de 18 años con diagnóstico de diabetes</li> </ul>	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ apoyo individual para el manejo de su salud;</li> <li>■ seguimientos con un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) o un especialista;</li> <li>■ aseguramiento de que disponen de todos los servicios que necesitan;</li> <li>■ acceso a recursos en línea, como planillas de control de glucemia y calculadora de IMC.</li> </ul>
(*) Administración de casos clínicos complejos (salud física)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asegurados con tres o más hospitalizaciones</li> <li>■ Tres o más encuentros en la sala de emergencias en un plazo de seis meses</li> <li>■ Dos o más problemas médicos complejos</li> </ul>	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ capacitación y educación individualizadas;</li> <li>■ control de la toma de medicamentos;</li> <li>■ ayuda para conectarse con los recursos de la comunidad;</li> <li>■ ayuda para coordinar el cuidado con un PCP y especialistas.</li> </ul>
(+) Asistencia con determinantes sociales de la salud	Asegurados de Medicaid y de la Población en Expansión de Medicaid que participan en la coordinación de servicios médicos de BCBSNM	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ pagos por bienes tangibles como ropa para entrevistas, pases de autobús para trabajar y más.</li> </ul>

<b>Programa farmacéutico</b>	<b>¿Quién puede participar?</b>	<b>¿Cómo puede ayudar este programa?</b>
(*) Farmacéuticos que Añaden Valor y Experiencia (PAVE, en inglés)	Asegurados	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ educación sobre sus medicamentos proporcionada por farmacéuticos de la comunidad;</li> <li>■ recursos y consejos sobre la mejor manera de tomar los medicamentos.</li> </ul>
<b>Programas para mamás y bebés</b>	<b>¿Quién puede participar?</b>	<b>¿Cómo puede ayudar este programa?</b>
Educación prenatal	Aseguradas embarazadas que participan en el programa (delegado) de Coordinación de Servicios Médicos de BCBSNM	Las clases incluyen parto, trabajo de parto y preparación, educación sobre el bebé y lactancia materna.
<b>Programas de continuación de servicios médicos</b>	<b>¿Quién puede participar?</b>	<b>¿Cómo puede ayudar este programa?</b>
(+) Transición de servicios médicos	Asegurados ingresados al hospital	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ una visita de un administrador de servicios médicos para ayudarlo a pasar de un ámbito de atención a otro;</li> <li>■ educación y recursos para una transición segura.</li> </ul>
(+) Paramedicina de la comunidad	Asegurados dados de alta del hospital recientemente	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente de paramédicos de la comunidad independientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ visitas en el hogar por parte de paramédicos después de acudir a la sala de emergencias o una hospitalización;</li> <li>■ servicios médicos de apoyo después del alta para personas con riesgo de readmisión;</li> <li>■ control a distancia en el hogar de los pacientes con procesos de enfermedades importantes.</li> </ul>

—Continúa en la página 8

## REFERENCIAS

(+) Para inscribirse en estos programas, comuníquese con BCBSNM.

(\*) Comuníquese con BCBSNM para confirmar que reúne los requisitos.

Llame a Atención al Asegurado para confirmar la elegibilidad. Puede encontrar el número al dorso de su tarjeta de seguro.

La información suministrada a través de estos programas no tiene el objetivo de reemplazar el asesoramiento médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Programe una consulta con su profesional médico para obtener asesoramiento con respecto a cualquier pregunta que pueda tener sobre un problema médico.

## Recursos para asegurados —Continúa de la página 7

Programas de salud mental	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(*) Administración de casos clínicos complejos (salud mental)	Asegurados con varios problemas crónicos de salud mental, entre ellos, los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ depresión mayor, trastorno bipolar, esquizofrenia, consumo de sustancias;</li> <li>■ asegurados que han recibido un trasplante.</li> </ul>	Los asegurados que participen pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ asistencia con sus medicamentos;</li> <li>■ referidos a intervenciones en crisis;</li> <li>■ la opción de atención médica de relevo, que le da un descanso a su cuidador principal no remunerado;</li> <li>■ asesoramiento individual;</li> <li>■ comunicación y revisión continuas de las necesidades de salud, incluidas visitas en persona o llamadas telefónicas.</li> </ul>
(+) Transición de servicios médicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ asegurados de Medicaid y de DSNP que fueron hospitalizados por una enfermedad mental;</li> <li>■ asegurados con un problema complejo de salud mental o consumo de sustancias o uso no urgente de la sala de emergencias que acudieron a la sala de emergencias.</li> </ul>	Los asegurados pueden acceder a lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ coordinación de los servicios médicos entre centros de tratamiento y profesionales médicos.</li> </ul>

 ¡corte y guarde!

### Tenga a la mano estos números de teléfono de BCBSNM Medicaid

**Atención al Asegurado: 866-689-1523** (TTY: 711)

**Horario de atención:** de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña

**Fines de semana y feriados:** cerrado.

Si llama fuera del horario de atención, deje un mensaje. Se le devolverá la llamada el siguiente día hábil.

**Coordinación de la Atención: 877-232-5518**

(oprime **3** y luego oprime **2**) (TTY: 711)

La función del coordinador de atención es ayudar a los asegurados con necesidades especiales de atención médica, ya sea en su hogar, en un centro de enfermería especializado o en el hospital. Si cree que usted o su hijo tienen necesidades físicas, del comportamiento y/o de atención a largo plazo especiales, llame al número que aparece más arriba.

**Enfermería telefónica 24/7 Nurseline/fonoteca**

**Audio Health Library: 877-213-2567** (TTY: 711)

¿Quiere saber si debe chequear una herida? ¿Le preocupa la fiebre de su hijo? Para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a 24/7 Nurseline y hable con un enfermero registrado, quien le ayudará a decidir qué debe hacer.

También hay una biblioteca telefónica de más de 300 temas de salud disponibles a través de 24/7 Nurseline. Muchos de los temas se ofrecen en español.

**Para emergencias médicas, marque 911.** Para

recibir atención de urgencia, puede visitar a un profesional en atención médica inmediata. Consulte el directorio de prestadores de servicios médicos de BCBSNM Medicaid para obtener una lista. O llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: 711).

**ModivCare®: 866-913-4342** (TTY: 866-288-3133)

**Horario de atención:** de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña  
 Llame para el transporte médico que no sea de emergencia.

¿Necesita transporte después del horario regular o regresar a casa después de su cita? Llame a Ride Assist al **866-418-9829** (TTY: 866-288-3133). Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Defensor del asegurado: 888-243-1134** (TTY: 711)

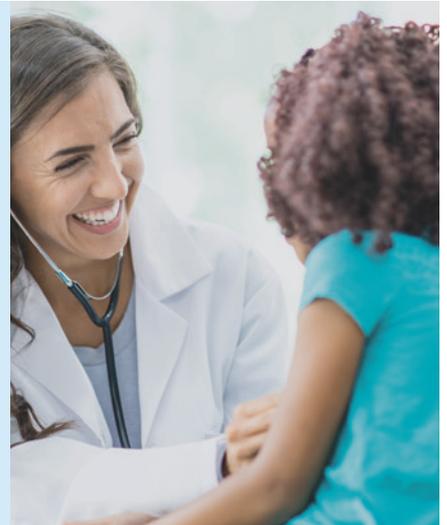
El defensor del asegurado analiza los problemas sin resolver y los aborda con imparcialidad. El defensor brega por sus derechos. Se vale de las pautas de Medicaid y recursos de BCBSNM para brindarle ayuda. El defensor es independiente de la gerencia de BCBSNM.

**Línea Lifeline para crisis y prevención del suicidio**

**988:** Llame o envíe un mensaje de texto a **988** o visite **988lifeline.org/chat** para chatear, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Actualización del prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) de Medicaid

El directorio de prestadores de servicios médicos de BCBSNM Medicaid se elabora una vez al mes. Para obtener información sobre los prestadores de servicios médicos de la red, visite [espanol.bcbsnm.com/turquoise-care](http://espanol.bcbsnm.com/turquoise-care), luego haga clic en *Recibir atención médica*, elija *Buscar un prestador de servicios médicos* y haga clic en *Búsqueda con Proveedor Finder®*, nuestro directorio en línea. Si tiene preguntas sobre la red de prestadores de servicios médicos, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).



## Una doula puede facilitar su etapa de embarazo

Prepararse para el nacimiento de su bebé es emocionante. Quiere que todo transcurra sin problemas. El trabajo de parto y el parto no siempre suceden según lo previsto. Una doula puede ayudarle a recorrer su etapa de embarazo.

### ¿Qué es una doula?

Una doula está capacitada para ayudar a las mujeres durante el embarazo. También podrían estar presentes durante el parto. Una doula no tiene formación médica. No puede ofrecer servicios médicos. Las doulas y las matronas suelen trabajar juntas durante el trabajo de parto y el parto.

### Servicios de doula

Una doula ofrece apoyo físico, mental y emocional, que incluye lo siguiente:

- ayudarle a elaborar un plan para el parto;
- enseñarle a manejar el dolor de parto;
- actuar como su defensora y ayudarle a comunicarse con su equipo de servicios médicos;
- darle información para que pueda tomar sus propias decisiones;
- centrarse exclusivamente en usted y ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad durante el parto.

Una doula también puede ayudarle después del parto. Por ejemplo, puede enseñarle a amamantar. No reemplaza a su profesional médico.

## Disfrute de las recompensas

**Asiento infantil para vehículo o cuna sin costo para usted**

*Servicios con valor agregado y Turquoise Rewards para aseguradas embarazadas*

Si está embarazada, puede recibir un asiento infantil para el vehículo y una cuna portátil para su bebé.

### Límite:

- 1 asiento para el vehículo por recién nacido
- 1 cuna portátil por recién nacido

### Para recibir el ASIENTO PARA EL VEHÍCULO o la CUNA, haga lo siguiente:

- Participe en la Coordinación de Servicios Médicos a través de uno de nuestros prestadores de servicios médicos comunitarios; la participación no tiene costo.
- Llame a FINITY para recibir el asiento para el vehículo o la cuna: **877-806-8964**.

### Programa de recompensas de Turquoise Care: Turquoise Rewards

Todos los asegurados de Turquoise Care pueden inscribirse en el programa de recompensas Turquoise Rewards. El programa le permite ganar créditos por participar en determinadas acciones saludables. Para utilizar sus créditos, la inscripción es obligatoria. Puede inscribirse en [turquiserewards.com](http://turquiserewards.com) o llamar a Turquoise Rewards al **877-806-8964**.

Si desea obtener más información sobre este programa, llame al **877-806-8964**.

# Prueba doméstica de A1C para diabetes de Everlywell

El Departamento de Calidad de BCBSNM mantiene su compromiso con los residentes de Nuevo México diagnosticados con diabetes a través de programas educativos e innovadores que tienen como objetivo conectar a nuestros asegurados con sus profesionales médicos y la atención médica para mejorar su salud en general.

Desde 2018, BCBSNM ha entregado un kit de prueba doméstica de A1C de Everlywell a miembros de 18 años en adelante con diagnóstico de diabetes. Everlywell, líder nacional en el mercado de pruebas domésticas,

facilita la extracción de sangre. Las instrucciones que se proporcionan en el kit hacen que sea muy fácil entregarlo para obtener los resultados. Piense en el tiempo, los traslados y la espera que ahorrará si se realiza la prueba de A1C en su casa. Se le entrega este kit y los resultados se envían tanto a usted como a su profesional médico, ¡sin NINGÚN COSTO para el asegurado participante!

Todos los años, los asegurados de BCBSNM con diagnóstico de diabetes deben hacerse al menos una prueba de A1C. La prueba A1C les permite a usted y a su

profesional médico conocer su estado de salud actual en relación con la diabetes. Su profesional médico elaborará su plan de cuidado de la diabetes en función de esta prueba. Se recomienda especialmente que se realice una prueba de A1C cada seis meses para asegurarse de que su plan de cuidado responda a sus necesidades de salud.

No todos recibirán un kit de prueba. Los kits de prueba, si se reciben, deben completarse y devolverse a Everlywell en un plazo de 30 días. Everlywell facilita aún más la entrega de la muestra de sangre al incluir un sobre con franqueo prepago que puede enviar de regreso utilizando el Servicio Postal de los Estados Unidos.

Los kits comenzaron a entregarse a los asegurados en agosto de 2024. Si no recibió un kit de prueba, hable con su profesional médico sobre la posibilidad de solicitar la prueba a través de un laboratorio local. La prueba de A1C debe realizarse lo antes posible si no se ha realizado al menos una prueba este año.

 Programe una cita con un prestador de servicios médicos que esté en la red Blue Cross and Blue Shield Turquoise Care. Si necesita ayuda para encontrar a un profesional médico, comuníquese con Atención al Asegurado de Blue Cross and Blue Shield Turquoise Care al **866-689-1523** (TTY: **711**).

 Si necesita traslado a citas con su profesional médico, llame a ModivCare® (al menos tres días hábiles antes de la cita) al **866-913-4342** (TTY: **866-288-3133**).

